

# 家庭でできる災害への備え

## 1 物の備え～食料、水、装備品などの準備～

大規模災害発生時は、ライフラインの復旧に時間がかかるため、食料、飲料水等の備蓄品は最低3日分（可能であれば1週間分）は用意しておくのがよいと推奨されています。（1日分水3?／1人で想定）

自宅で備蓄する缶詰、栄養補助食品などは使った分だけ買い足して一定量の食料を備蓄しておく「ローリングストック」  
作戦として食料購入を工夫することもできます。

さらに、懐中電灯や衣類、簡易トイレなどに加えて感染予防対策としてマスク、消毒液、ハンドソープ、体温計、スリッパなどを準備しておく心安です。

また、子供がいるご家庭は、離乳食、衣類、おむつなど、高齢者がいるご家庭は薬、入れ歯、補聴器など他の人とは共有できない物を忘れないよう注意しましょう。非常用持ち出し袋に持ち出し品リストを貼っておくとベストです！



## 2 行動の備え～地域で開催している防災イベント、避難訓練への参加～

防災イベントや避難訓練で行われている炊き出し、バケツリレー、救助訓練などに積極的に参加し、いざ大規模災害が発生した際に、自分や周りの人を助ける力を身につけておきましょう。



## 3 意識の備え～災害についての話し合い～

定期的に家族で防災対策について話し合いをしましょう。

- 一番近い避難所と避難ルートはどこか？
- 家族とどうやって連絡を取り合うのか？
- 家族それぞれで避難に必要なものは何か？誰が何を持って避難するか？

事前に家族で話し合いをしておく、いざ災害が起きたとき、それぞれ何をすべきか事前に把握することができるため、慌てないで行動できるようになります。

避難生活は長引く可能性もあり、ただでさえ普段と違う生活でストレスがかかっているため、できるだけいつも通りのものを周りに置いたり、好きなものを食べたりすることが大切です。そのため保存食は普段食べ慣れたものを備蓄し、自分が持っていて安心するアイテムなどを持って行くのもいいでしょう。



自然災害が起こるのを止めることはできませんが、日頃の心構えと物資、食料などの準備、避難場所の確認などで災害の被害を減らすことはできます。

いざというとき慌てないように、家族で災害対策について話をする機会を設けたり、家具の固定をしたり、それぞれの生活スタイルに合った防災対策を実施しましょう。